

NÄDALAMENÜÜ

	Homмикusöök	Lõunasöök	Oode	Toiteväärtused	
				Sõim	Aed
Esmaspäev 15.12.2025	Pasta munaga 150/200 Tee ingveriga 150/200 Vitamiinipaus Redis 30/50	Rassolnik 150/200 Veiseli haguljašš 55/65 Keedetud kartul 100/120 Hapukapsasalat oliiviõliga 40/50 Leib 25/30 Rosina-aprikoosikompott 100/150	Nisupuder 150/200 Koolikeefir 150/200 Kamapallid 7 Melon 60/80	Energia kcal 909 Süsivesikud g 116 Rasvad g 34,5 Valgud g 32,8	1193 155 44,5 42,3
Teisipäev 16.12.2025	Assortii puder 150/200 Kakao 150/200 Kodusai 25/30 Või 82% 7 Vitamiinipaus Eurokurk 30/50	Borš 150/200 Kanapall 50/65 Sõmer tatrapuder 100/120 Piimakaste 40/50 Porgandi-ananassisalat 40/50 Ploomikompott 100/150 Pealinna peenleib 25/30	Kohupiimavorm 140/170 Toormoos 40/50 Puuviljatee 150/200 Õun 60/80	Energia kcal 1129 Süsivesikud g 149,3 Rasvad g 43,2 Valgud g 44,5	1456 184 54,5 56,9
Kolmapäev 17.12.2025	Omlett 150/200 Tee sidruniga 150/200 Või 82% 7 Sai 20/30 Juust 15/20 Vitamiinipaus Banaan 60/80	Kevadine supp 150/200 Veiseliha asuu 55/65 Keedetud makaronid 135/160 Hiinakapsa-kurgisalat 40/50 Vesi apelsiiniga 100/150 Leib 25/30	Ühepajatoit 150/200 Kummeli-piparmünditee 150/200 Sepik 20/30	Energia kcal 971 Süsivesikud g 108 Rasvad g 42,5 Valgud g 38,1	1263 146,2 59,4 49,4
Neljapäev 18.12.2025	Hirsipuder 150/200 Sigurijook 150/200 Kirde sai 25/30 Sink 15/20 Vitamiinipaus Kurk 30/50	Läätsesupp 150/200 Kalakotlet 55/65 Köögiviljapüree 100/120 Aedmarjakompott 100/150 Pealinna peenleib 25/30	Risotto 130/160 Värske tomat 30/35 Tee 150/200 Sepik 20/30	Energia kcal 956 Süsivesikud g 132,7 Rasvad g 30,5 Valgud g 39,2	1257 174,4 38,6 51,7
Reede 19.12.2025	Kohupiim hapukoorega 150/200 Puuviljatee 150/200 Kodusai kliidega 25/30 Vitamiinipaus Mandariin 60/80	Kalasupp 150/200 Laisad kapsarullid 150/200 Paprika 30/35 Vesi sidruniga 100/150 Pealinna peenleib 25/30	Moonisajake 60/70 Joogijogurt 2,5% 150/200 Banaan 60/80	Energia kcal 1040 Süsivesikud g 139,3 Rasvad g 34,3 Valgud g 43,3	1309 177,6 41,8 55,3